

カルシウム(Ca)を多く含む食品例



牛乳 200ml
(Ca 227mg)



ヨーグルト 100g
(Ca 120mg)

カルシウムの推奨量(1日当たり)

18~49歳

650mg

推奨量は非妊娠時と同じですが、日頃から不足しがちな栄養素です。さまざまな食品から幅広く摂ることを心がけましょう。

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）



木綿豆腐(1/3丁) 100g
(Ca 93mg)



ひじき(乾) 5g
(Ca 50mg)



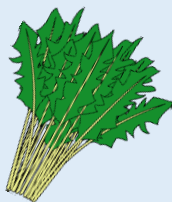
ししゃも(2尾) 45g
(Ca 162mg)



素干し桜えび(大さじ1) 2g
(Ca 40mg)



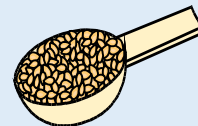
チンゲンサイ(ゆで) 70g
(Ca 84mg)



水菜(1/4束) 70g
(Ca 147mg)



切干し大根(乾) 15g
(Ca 75mg)



ごま(大さじ1) 6g
(Ca 72mg)

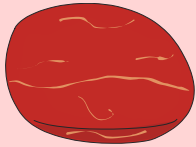
鉄 (Fe) を多く含む食品例



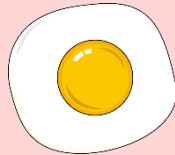
かつお 60g
(鉄 1.1mg)



あさり水煮缶詰(むき身) 20g
(鉄 6.0mg)



牛もも肉 60g
(鉄 0.8mg)



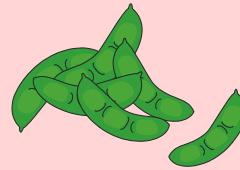
卵 50g
(鉄 0.8mg)



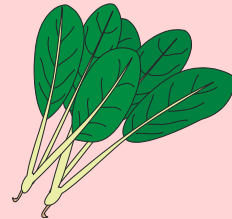
納豆(1パック) 40g
(鉄 1.3mg)



厚揚げ(1/2枚) 75g
(鉄 2.0mg)



枝豆(ゆで) 50g
(さや付きで100g)
(鉄 1.3mg)



小松菜(ゆで) 70g
(鉄 1.5mg)

鉄の推奨量(1日当たり)

| | 妊娠初期 | 妊娠中・後期 |
|--------|-------|--------|
| 18~49歳 | 9.0mg | 16.0mg |

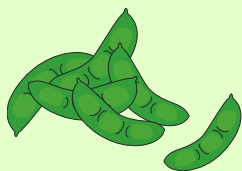
妊娠すると母体の血液量が増えるので、多くの鉄分が必要になります。さまざまな食品を組み合わせ、摂りましょう。

鉄はビタミンCと一緒に摂ると、吸収率が上がります。野菜や果物も食事に取り入れましょう。

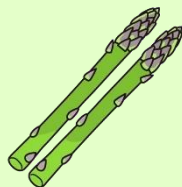


参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）

葉酸を多く含む食品例



枝豆(ゆで) 50g
(さや付きで100g)
(葉酸 130 μ g)



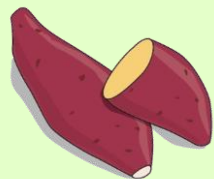
アスパラガス(ゆで) 70g
(葉酸 126 μ g)



ブロッコリー(ゆで) 70g
(葉酸 84 μ g)



ほうれんそう(ゆで) 70g
(葉酸 77 μ g)



さつまいも(皮むき、蒸し) 100g
(葉酸 50 μ g)



納豆(1パック) 40g
(葉酸 48 μ g)



とうみょう 50g
(葉酸 60 μ g)



春菊(ゆで) 70g
(葉酸 70 μ g)



いちご(4粒) 60g
(葉酸 54 μ g)

葉酸の推奨量(1日当たり)

| | 妊娠前・妊娠初期 | 妊娠中期・後期 |
|--------|--|-------------|
| 18~49歳 | 240 μ g さらに葉酸の強化食品 やサプリメント等から 400 μ g | 480 μ g |

サプリメント等は摂り過ぎにも気を付けましょう。

▼耐容上限量(1日当たり)

18~29歳:900 μ g / 30~49歳:1,000 μ g

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）